

あいあい通信 Vo.3

食欲の秋だよ号

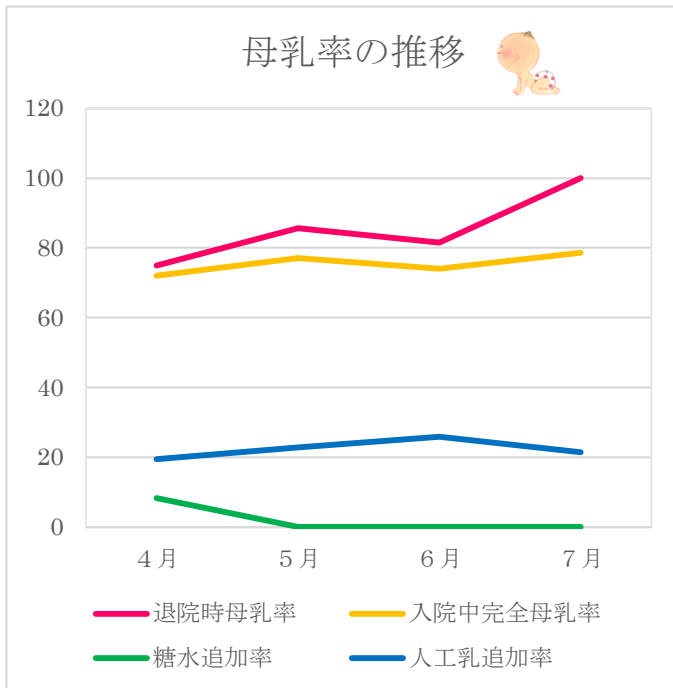


大阪市立十三市民病院

4階母乳育児推進チーム



大阪市立十三市民病院は、病院方針の一つとして**母乳育児**を推奨しています。



- **入院中完全母乳率**: 入院中に1回も人工乳を追加しなかった割合
- **糖水追加率**: 入院中1回以上糖水を追加した割合
- **人工乳追加率**: 入院中1回以上人工乳を追加した割合
- **退院時母乳率**: 母乳栄養のみで退院した割合

先生の紹介

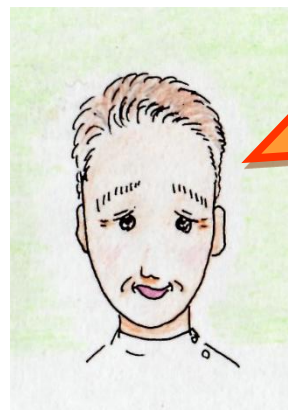
十三市民病院では主に産科と小児科の先生が連携して妊娠中から産後までサポートしてくれます！
そんな頼もしい先生方を紹介させていただきます。まずは産科部長と小児科部長から♪

【産婦人科】 中田医師



娘3人愛猫メス2匹、
職場も含めほぼ女性
に囲まれて産婦人科医
やってます。「お産は奇
跡です」なんてコウバ
リ先生みたいにかっこ
よく言えませんが、実
感する毎日です。

【小児科】 平林医師



小児科の平林です。
息子と娘に孫が一人
ずついます。
もうすぐ二人ずつに
なります。

おっぱいってすごい！ ～妊娠期編～

おっぱいって出産したらすぐに出てくるの？
何をしたらおっぱいが出やすくなるの？
妊娠中からできるおっぱいケアってどんなの？
そんなおっぱいの疑問に答えていきます！



○妊娠期にできるおっぱいケア

おっぱいは妊娠 20 週頃になると乳腺や乳房が授乳のために徐々に変化を始めます。そのために当院では妊娠 20～24 週におっぱいのケアについて産婦人科外来で個別に説明を行っています。(切迫早産症状のある妊婦さまには個別に対応しております。)
赤ちゃんが吸いやすい柔らかい乳頭・乳輪にするためには、妊娠期からのマッサージが大切な準備となるのです。マッサージの方法は様々な雑誌やネットにも取り上げられていますが、助産師に直接教えてもらうのが 1 番簡単で確実♪ぜひ外来での説明をしっかり聞いて、わからないことはどんどん質問してください。

○おっぱいって何でできてるの？

実は、おっぱいはお母さんの血液から造られています。お母さんの血液は毎日の食事から造られており、つまりは妊娠中からの食生活が産後のおっぱいにつながっていくのです！赤ちゃんの健康な身体を作って、赤ちゃんに栄養たっぷりのおっぱいをあげるために、**妊娠中の食生活を見直してみよう♪**

* 妊娠初期には葉酸(ビタミン)を*

赤ちゃんの身体を作る為に不可欠！ビタミン B 群をたっぷりとりましょう♪

レバー・アボカド・ほうれん草・ブロッコリー・キャベツ・納豆・焼き海苔・キウイフルーツ・バナナ・卵など

* 鉄分を摂っておっぱいを作る準備をしましょう*

母乳は血液から出来ています。日本人女性は貧血の人が多く、妊娠中から徐々に貧血を改善することが大切♪

レバー・レンズ豆・牛ヒレ肉・豆乳・小松菜・ひじき・しじみ・あさり・カツオ・ゴマ・アーモンドなど

* 不足しがちなカルシウム*

カルシウムが不足しがちな日本人、赤ちゃんの丈夫な骨も作ってくれます♪

木綿豆腐・ヨーグルト・プロセスチーズ・牛乳・煮干し・ゴマ・水菜など

調理方法はなるべく煮る・蒸すなどの油をたくさん使用しない調理法を工夫して、油の取りすぎによる妊娠中の体重増加に注意しましょう！妊娠中の食生活の見直しは、出産後の母乳育児・食育のスムーズなスタートになります。

栄養たっぷりの母乳を作ると共に、妊娠中からコツコツと食生活を整えて無理のない離乳食が開始できるようにしましょう♪ **できる事からコツコツ♪栄養のバランスを考えて♪腹八分目くらいを目安に♪**